

Angula

Elver

Anguilla anguilla

La angula es el alevín del pez anguila (*Anguilla anguilla*), único alevín permitido por las leyes de pesca. En las primeras etapas de su nacimiento todas las larvas son hembras, y con el tiempo algunas cambian de sexo. Cuando se encuentra en los mercados de pescado suele tener 1 g de peso, mide algo menos de 8 cm de longitud y tiene entre dos y tres años de vida. Son incoloras (transparentes), aunque el color depende fundamentalmente del tiempo que han pasado en el río, siendo las negras las que han pasado más tiempo y son generalmente menos valoradas.



Hábitat y pesca

Como vimos en las anguilas, éstas realizan largas migraciones para llegar hasta el Mar de los Sargazos, lugar elegido por esta especie desde hace millones de años, para reproducirse. Allí nacen las larvas (angulas) que regresan a los ríos continentales para remontarlos. En ellos son capturadas con redes muy tupidas. En España se recolectan principalmente en la desembocadura del río Miño. Suele hacerse por la tarde —cuando hay poca luz— y en pleamar, ya que la angula emerge a la superficie. Tras la captura, es transportada viva hasta los viveros ubicados en el norte, para poder realizar desde allí su distribución y comercialización. Las angulas se suelen comprar ya pre-cocinadas, y envasadas al vacío.

Este pescado tiene un sucedáneo de surimi —más barato—, conocido como «gula» (nombre tomado de una marca comercial).

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, fósforo, zinc, hierro, vitaminas A y D.

Valoración nutricional

Respecto al valor nutritivo de las angulas, reseñar que la única diferencia entre los alevines y la especie adulta se encuentra, como es lógico, en la porción comestible: la parte no comestible de la anguila es de un 25%; en cambio, la angula se come en su totalidad.

La anguila (y la angula) son los pescados con más grasa. Abundan los ácidos grasos monoinsaturados (65% del total de la grasa), por lo que su consumo mantiene el carácter cardiosaludable. Igualmente, el contenido en proteínas no es de los más elevados entre los pescados, aún así, es muy considerable y además son proteínas de un alto valor biológico.

La anguila también posee diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, destacan las liposolubles —en concreto, las vitaminas A y D—, por su condición de

pescado graso. De hecho, la anguila —la angula— son los pescados más ricos en dichas vitaminas, que se acumulan en su hígado y músculos. Respecto a las hidrosolubles, la vitamina B₁₂ y la niacina representan los aportes más importantes. Algo inferiores son los de tiamina, riboflavina y vitamina B₆. Las anguilas (angulas) son uno de los pescados más ricos en tiamina y riboflavina, aunque si se comparan estos contenidos con los presentes en los alimentos «fuente» de dichos nutrientes (carnes, legumbres o cereales integrales; y huevos, hígado o lácteos, respectivamente), se observa que la cantidad de estas vitaminas en la anguila (angula) no es tan sobresaliente.

En cuanto a los minerales, la anguila (angula) cuenta entre otros con: selenio, fósforo, zinc y hierro. Respecto al zinc, la anguila es el pescado más rico en dicho mineral.

Por su contenido en purinas, no se aconseja su consumo en caso de hiperuricemia.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	205	154	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,3	12,2	54	41
Lípidos totales (g)	15,5	11,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,15	2,36	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,94	7,46	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,48	1,11	17	13
ω-3 (g)	0,868	0,651	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,139	0,104	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	37,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	68,2	51,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	22,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	0,8	10	18
Yodo (μg)	10	7,5	140	110
Magnesio (mg)	19	14,3	350	330
Zinc (mg)	1,8	1,4	15	15
Sodio (mg)	89	66,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	203	3.500	3.500
Fósforo (mg)	170	128	700	700
Selenio (μg)	30	22,5	70	55
Tiamina (mg)	0,17	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,32	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,5	4,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0,23	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	9,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,8	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	1.000	750	1.000	800
Vitamina D (μg)	110	82,50	15	15
Vitamina E (mg)	5,6	4,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ANGULA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.